

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *BARRIER HOPS*
TERHADAP KUALITAS TENDANGAN BOLA LAMBUNG JAUH**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Diajukan Oleh:

KATNO

J120131036

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI TRANSFER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP
KUALITAS TENDANGAN BOLA LAMBUNG JAUH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam Ujian Skripsi

Program Studi S-1 Fisioterapi Transfer Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Disusun oleh:

KATNO

J 120 131 036

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Wahyuni, S.Fis., M.Kes

Pembimbing II



Agus Widodo, S.Fis., M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KUALITAS TENDANGAN BOLA LAMBUNG JAUH” telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi pada Program Studi S1 Fisioterapi Transfer Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 10 - 04 - 2015

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

1. Wahyuni, S.Fis., M.Kes
2. Dwi Rosella Komala S, S.Fis.,M.Fis
3. Isnaini Herawati, S.Fis.,M.Sc

Tanda Tangan

Mengetahui

Dekan FIK UMS



(Dr Suwadi, M.Kes)

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KATNO
NIM : J120131036
Fakultas/ Jurusan : Ilmu Kesehatan/ Fisioterapi
Jenis Penelitian : Skripsi
Judul : Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dan *Barrier Hops*
Terhadap Kualitas Tendangan Bola Lambung Jauh.

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi mengembangkan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/ mengalih formatkan,
3. Mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta,
4. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan perpustakaan UMS, dari segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya tulis ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Surakarta, Maret 2015

Yang Menyatakan,


(Katno)

LEMBAR PERSYARATAN GELAR

“PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KUALITAS TENDANGAN BOLA LAMBUNG JAUH”

Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi dalam Program
Studi Fisioterapi Transfer Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Jum'at

Tanggal : 10 April 2015

Nama : Katno

NIM : J 120 131 036

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI TRANSFER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

MOJO

"Tiada hari tanpa berkarya tiada hari tanpa berusaha dan ber Do'a

*Ingin menjadikan hari-hari yang lebih baik disetiap perjalanan hidup, tetapi
tidak untuk membanggakan diri didalam kehidupan"*

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrahim

Hasil karya ini saya persembahkan sebagai wujud terima kasih dan syukur yang tak terperi kepada:

- 1. ALLAH SWT atas karunia akal dan jasad sempurna dan rahmatNYA yang berlimpah-limpah*
- 2. Bapak, Umi dan kedua kakak saya tercinta, keluarga besar dr. Hitaputra dan keluarga besar dr. Rasya, motivasi dan dukungan dengan ikhlas dan penuh cinta*
- 3. Teman-teman S1 Transfer 2013 semangat dan persaudaran yang tak terpadamkan oleh waktu*
- 4. Saudara-saudaraku, masyarakat dikampung, Teman-teman diCilacap dan teman-teman praktek diklinik, Simo.*
- 5. Institusi dan almamater Tercinta*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KUALITAS TENDANGAN BOLA LAMBUNG JAUH".

Proposal skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini tentu lupa, kiranya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak:

1. Bapak Prof. Bambang Setiaji. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaeni Herawati, S.fis., M.sc. Selaku Kaprodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, S. Fis., M.Kes Selaku pembimbing I dan Bapak Agus Widodo, S.Fis., M.Fis Selaku pembimbing II
5. Ibu Dwi Rosella Komala Sari, S.Fis, M.Fis dan Ibu Isnaeni Herawati, S.Fis, M.Sc selaku penguji serta saran dan koreksinya.
6. Segenap Dosen dan staf Prodi Fisioterapi FIK UMS

7. Kepada kakak saya Dr. Ibnu Muthi, M.Pd, Katmi Muthi, Amd, Keb, bapak dr. Hita Putra Agung Wardhana, Sp.B, Finacs, Witaningsih, S.St.FT dan dr Fitriansyah Ar Rasyad trimakasih atas dukungan kesempatan dan motivasinya yang diberikan.
8. Trimakasih kepada Ibu Titin Kartiyani, S.Ft dan Pak Wishnu Subroto S.Ft dan adek adek fisioterapi STIKES Al Irsyad atas Dukunga dan motivasinya.
9. Trimakasih kepada Bapak Sularjo,S.Pd, Bapak Rasiy, S.pd selaku pembina SSB Singoprono dan trimakasih kepada Seluruh anggota SSB Singoprono yang sudah meluangkan waktunya untuk menjadi Responden.
10. Trimakasih kepada Miftah, Tiyo yang telah membantu penelitian. Dan temen-temen Anggit, Arif, Guswi, Jefri, Latif, Mas Arfian, Mas Dicky, Taufik, Dedi, Memet, Genzo, Deni,Dias, Mas Doni atas semangatnya.
11. Sangat Terharu dengan Umi dan bapak yang tiada hentinya mendo'akan, memberikan motivasinya kepada q, *I Love You* umi dan Bapak. Dan tak lupa temen temen tercinta S1 Transfer 2013.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapapun yang selalu ingin berkembang. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran serta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Surakarta, Maret 2015



Katno

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI TRANSFER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
Skripsi, Maret 2015
35 Halaman

Katno/ J 120131036

“PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KUALITAS TENDANGAN BOLA LAMBUNG JAUH”

(Dibimbing Oleh: Wahyuni, S.Fis., Mkes dan Agus Widodo, S.Fis., M.Fis)

Latar Belakang: Menurunya prestasi olahraga ditentukan oleh kurangnya latihan dan analisis kebutuhan fisik dalam olahraga, dalam permainan sepakbola latihan fisik, teknik dan penguatan power tungkai sangat penting dalam setiap latihanya, karena didalam sepak bola hal yang selalu dilakukan adalah tendangan, tendangan yang baik dan tendangan yang melambung jauh harus mempunyai power tungkai yang baik. Latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* adalah salah satu latihan penguatan otot pungkai dimana latihan ini sangat dibutuhkan dalam latihan sepakbola.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui Pengaruh latihan *Knee Tuck Jump* terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono, Simo, Boyolali. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono, Simo, Boyolali. Untuk mengetahui beda pengaruh *knee tuck jump* dan *barrier hops* terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh di SSB Singoprono, Simo, Boyolali.

Metode Penelitian: Penelitian yang akan dilakukan jenis *eksperimental*, pendekatan *Quasi Exsperimental* yang merupakan eksperimental, karena variable tidak semua dikontrol oleh peneliti.

Hasil Penelitian: Berdasarkan uji analisis data dengan menggunakan *paired sample t-test* menunjukan dari hasil latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* ada pengaruh terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh dengan nilai $p(0,000) < 0,05$ $P(0,044) < 0,05$. Dan analisis data menggunakan independent sample t-test dengan nilai $p(0,001) < 0,05$ maka H_a diterima, ada beda pengaruh latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops* pada kualitas tendangan bola lambung jauh.

Kesimpulan: Ada beda pengaruh antara latihan *knee tuck jump* dan *barrier hops*

Kata Kunci: *knee tuck jump*, *barrier hops*, kualitas tendangan bola lambung jauh.

ABSTRACT
PHYSICAL THERAPY S1 TRANSFER PROGRAM
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY SURAKARTA
Thesis, March 2015
35 Pages

Katno/ J 120131036

“THE EFFECTS OF *KNEE TUCK JUMP AND BARRIER HOPS* EXERCISE TOWARD THE QUALITY OF LONG DISTANCE BALL KICK”

(Supervised by: Wahyuni, S. Fis. Mkes and Agus Widodo, S. Fis. M.Fis)

Background: The Decline of sports achievement is determined by lack of exercise and physical needs analysis in sports, particularly football games. Physical exercise, techniques, leg strength are very important in football practice, since the main movement in this game is kicking. To kick well, such as long distance kick needs good legs strength. The Exercise of *knee tucks jumps and hops barrier* is one of the leg muscle strengthening exercises which are needed in foot ball practice.

Objective: The objective of this research were to determine the effects of *knee tuck jumps and hops barrier* exercise toward the quality of long distance ball kicks at SSB Singoprono, Simo, Boyolali and to find out the differences effect of *knee tuck jump and barrier hops* exercise toward the quality of long distance ball kick at SSB Simo, Boyolali.

Research Methods: This research applied *experimental* design by using *Quasi Experimental* approach where all variable were controlled by the researcher.

Result: Based on the data analysis test done by using paired sample t-test showed that there were significant effect of *knee tuck jump and barrier hops* exercise toward the quality of long distance ball kick with p value $p(0,000) < 0,05$ $P(0,044) < 0,05$. Meanwhile data analysis done by using independent sample t-test showed the value of $p(0,001) < 0,05$ means that H_a is accepted, there were significant effects of *knee tuck jump and barrier hops exercise* toward the quality of long distance ball kick.

Conclusion: There were differences of effect between knee tuck jump exercise and barrier hops exercise.

Key words: knee tuck jump, barrier hops, long distance ball kick quality

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah	6
C.Tujuan	6
D.Manfaat	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori	8
1. Olahraga	8
2. Knee Tuck Jump	12
3. Barrier Hops	13
B. Kerangka Berpikir	16
C. Kerangka Konsep	17
D. Hipotesis	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian	18
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi Dan Sampel	19
D. Variabel	20
E. Definisi Konseptual	20
F. Definisi Operasional	21
G. Jalannya Penelitian	22
H. Teknik Analisa Data	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	23
1. Gambaran Umum	23
2. Karakteristik Responden	23
3. Deskripsi Data	24

B. Analisis Data	26
1. Uji Normalitas.....	26
2. Uji Homogenitas	26
3. Uji Hepotisis	27
C. Pembahasan	29
1. Deskripsi subyektif	29
2. Pengaruh <i>Knee Tuck Jump</i> terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh.....	29
3. Pengaruh <i>Barrier hops</i> terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh.....	31
4. Beda pengaruh antara pemberian latihan <i>knee tuck jump</i> dan <i>barrier hops</i>	32
D. Keterbatasan Penelitian	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 Kerangka berfikir.....	16
2. Gambar 2 Kerangka Konsep.....	17
3. Gambar 3 Rencana Penelitian.....	18

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	24
Tabel 4.2 Deskripsi data hasil tendangan <i>Knee tuck jump</i>	24
Tabel 4.3 Deskripsi data hasil tendangan <i>Barrier Hops</i>	25
Tabel 4.4 Analisis Deskripsi Tendangan.....	26
Tabel 4.5 Hasil <i>Uji Shapiro-Wilk Test</i>	26
Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	27
Tabel 4.7 Perbedaan Mean <i>pre test</i> dan <i>pos test</i> latihan <i>Knee Tuck Jump</i>	27
Tabel 4.8 Perbedaan Mean <i>Pre test</i> dan <i>post test</i> latihan <i>Barrier Hops</i>	28
Tabel 4.9 Hasil uji beda pengaruh latihan <i>knee tuck jump</i> dan <i>barrier hops</i> terhadap kualitas tendangan bola lambung jauh.....	29

LAMPIRAN

A. DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI

B. DATA PENELITIAN

1. Data Absensi Penelitian
2. Daftar Hasil Pre test tendangan
3. Daftar Hasil Post Tes tendangan
4. Uji Paired Sample T-Test

C. SURAT KETERANGAN

1. Surat Presetujuan Responden
2. Surat ijin penelitian
3. Surat keterangan penelitian
4. Lembar konsul Skripsi
5. Dokumentasi penelitian